

冷え性



東洋鍼灸院



冷え性とは

冷え性とは末梢血管の血行障害です。手や足など体の末端部分で血行が悪くなっているということです。人間の体は、寒いと感じると体の表面の毛細血管を収縮させて体温が外へ逃げないようにします。そして血液を送り込み、体表の温度が下がりすぎないように血管を拡げて調節します。体温というのは血液が熱を運びますので、うまく血管が拡がらずにいつまでも血管が収縮していると冷たくなってしまいます。また周囲が暖かくなってもすぐに血管が拡がらず回復に時間がかかるのも冷え性です。

この血管の収縮、拡張を調節をしているのが自律神経です。ですから自律神経になんらかの問題があると心臓から遠い末端は体温を維持出来なくなってしまいます。



自律神経失調タイプ

冷え性の人にいちばん多いのがこの自律神経失調タイプ。自律神経とはご飯を食べると胃袋が動きだしたり、光の刺激で瞳孔が広がったり縮まったり、寒いところに行くと自然と血管が収縮したり、自分でやろうと思わなくても勝手に働いてくれる仕組み、それが自律神経です。この自律神経は、『交感神経』と『副交感神経』の2つでできていて、このバランスがひどく崩れた状態が、自律神経失調症というわけです。

自律神経のバランスが崩れると、体のあちこちに不快な症状が現れます。その一つの症状に冷え性があります。

また自律神経はストレスに弱く、困った状況に陥ったとき、そのストレスをまともに受けてしまう人と、うまく受け流せる人とでは、自律神経のダメージが違うのです。手足が冷えて不快だという感じがストレスとなり自律神経に悪影響を与えてさらに冷えがつかくなるという悪循環もあるのです。

もう一つ、自律神経のバランスによくないのは、不規則な生活。昼間は主に交感神経が働き、夜になると副交感神経が主役となって心地よい眠りへと誘うわけです。

ホルモンアンバランスタイプ

思春期、妊娠、出産、更年期と女性の一生に何度も訪れるホルモン分泌の大きな転換期。冷え症も、そのひとつ。

男性ホルモンが成年してピークを迎えた後、その分泌量はだんだんとゆるやかに減少しますが、女性ホルモンは初潮を迎えて以降、さらに妊娠、出産、更年期と、かなり女性ホルモンのバランスの変化が大きい一生です。実際、この女性ホルモンの大きな節目を境にして、すっかり体質が変わってしまったという人もいます。

女性の体は、25～30日の周期で変化が繰り返されています。卵巣では卵を育てて排卵し、受精しなければ月経になるわけです。これを「性周期」といい、これは脳の視床下部一下垂体系といわれているところで調節しています。また自律神経のバランスもここで調節しています。男性よりも女性に圧倒的に冷え症が多いのはそのせいであろうと考えられています。

更年期にはさまざまな不快な症状起こります。その原因が、ホルモンバランスの崩れによる自律神経の不調。つまり脳がいくら卵巣に指示を出しても、機能的に衰えた卵巣が期待に応えられないために、「冷えのぼせ」などが起こります

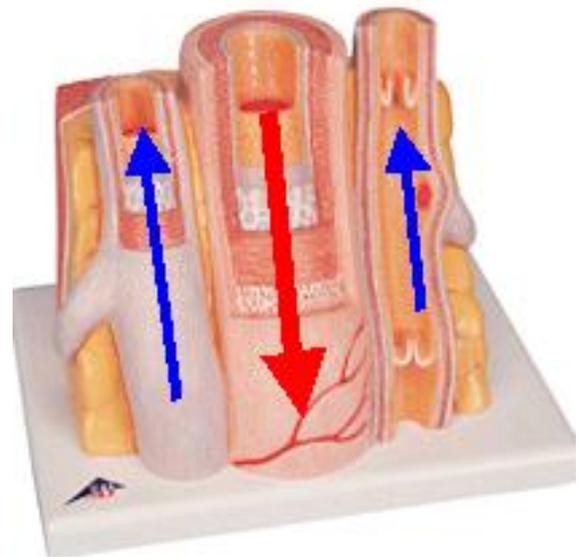
心臓のポンプタイプ

心臓は全身に血液を送り出すわけですが、低血圧などでは全身に十分血液が回らないことがあります。

足の動静脈は真中に動脈を挟むようにして両側に静脈があります。心臓の拍動とともに動脈が拡張すると両側の静脈が押されます。圧迫を受けた静脈の中の血液は静脈にしかない弁の働きで上にしか行け仕掛けになっています。

低血圧などでこの拍動が弱い方は、静脈の中の血液が心臓に戻ろうとする力も弱くなってしまいます。

血圧は体質もあるので簡単に高血圧にはできませんが、足を冷やし続けたり、負担をかけ続けて静脈弁が壊れてしまうと静脈瘤が出来てしまい、冷え性の治療が難しくなってきます。



貧血タイプ

血液に問題があるは鉄欠乏性貧血です。このタイプでは手足はもとより全身も冷えてしまいます。貧血ということは、体が酸欠の状態になっており、そのためにエネルギー不足を起こしているということ。だからこそ、貧血だと疲れやすく、すぐダルくなったり、手足が冷えるといった症状が起こるわけです。

貧血の約9割が「鉄欠乏性貧血」です。鉄分は、約8%と吸収率が悪いため不足しがちな栄養素。とくに女性の場合は、月経があるためにただでさえ貧血になりやすいといわれます。

それに輪をかけるのが、ダイエット。極端に食べる量を減らしたり、やみくもに低カロリーをめざせば、鉄不足になるのは当たり前です。

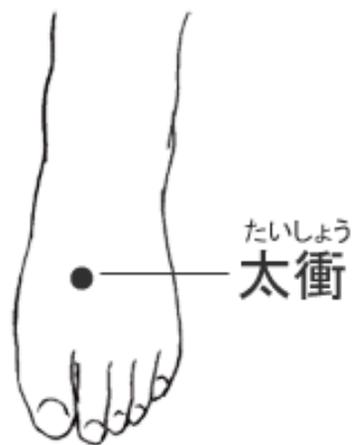
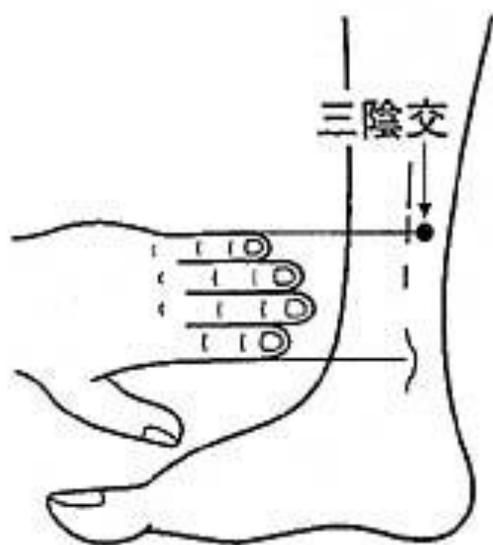
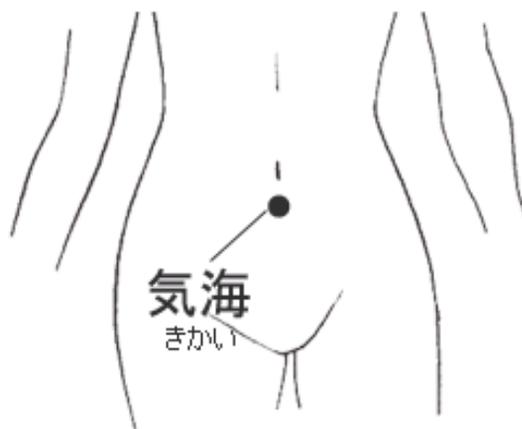
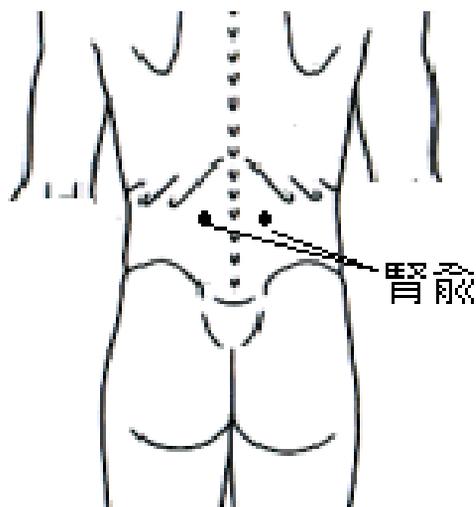
鉄分を豊富に含むのは、レバー類、青魚、海藻類。緑黄色野菜にも多く含まれています。スポーツは、貧血状態の時にはあまりすすめられません。というのは、ただでさえ酸欠状態なのに、体を激しく動かすと筋肉に血が偏ってしまい、脳にいかなくなるからです。めまい、立ちくらみを起こしやすいのでご注意ください。しっかり食べているのに貧血をおこす場合には、消化器や子宮筋腫などからの出血を疑います。

症状

臨床ではよく細身の女性に冷え性が見られますが、訴えてくる症状がほとんど同じです。

- 頭痛・肩こりがひどい
- すぐ風邪をひく
- 喉が弱い
- 腹痛や便秘、下痢が多くなる
- 集中力が低下する
- アレルギーや肌荒れがひどくなる
- 皮膚炎をよく起こす
- 胃がもたれやすくなる
- 生理痛や不順が起きる
- 体力がなく疲れやすい
- 夜眠れない

鍼治療



漢方薬

漢方薬の中によく使われるものがあります。
使用に関しては医師・薬剤師の指導を頂いて
ください。

- 当帰芍薬散 (とうきしゃくやくさん)
- 加味逍遥散 (かみしょうようさん)
- 桂枝茯苓丸 (けいしぶくりょうがん)
- 温経湯 (うんけいとう)
- 補中益気湯 (ほちゅうえっきとう)
- 人参湯 (にんじんとう)
- 実母散 (じつぼさん)



〈芍
薬〉

養命酒に関して

養命酒は長期服用で寿命を上げる効果があります。お薦めです。



足湯に関して

足湯は膝下だけを暖めて額から軽く汗がにじむ程度が効果的です。

ゲルマニウム温浴器は手も同時に暖められてお薦めの治療法です。最近では家庭用もあります。



当院地図



営業時間 金曜定休

電話受付: 朝10時～夜11時
院内治療: 朝11時～夜10時



〒140-0004

品川区南品川2-11-4

東洋鍼灸院

0120-489-891

03-3474-5559

www.489891.com